



RAUS AUS DER BURN- OUT- FALLE

PSYCHISCHE ERSCHÖPFUNG ERKENNEN UND ÜBERWINDEN

Ob finanzielle Nöte, Sorge oder Trauer um Angehörige, Beziehungsprobleme oder auch nur Mangel an Lebensfreude, die Corona-Zeit hat bei vielen ihre Spuren hinterlassen. Sie leiden an psychischer Erschöpfung, sind nicht nur genervt, sondern fühlen sich körperlich und emotional ausgelaugt. „Stiller Burnout“ wird das Übel genannt und ist oft der unmittelbare Vorläufer von „echtem“ Burnout. Aber wie zeigt es sich und was kann man dagegen tun?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Unter den 180 Burnout-Symptomen, die aber nicht bei jedem auftreten müssen, ist die psychische Erschöpfung eine von drei Hauptsymptomen. Sie ist häufig der Einstieg und wird auch als „stiller Burnout“ bezeichnet – ein Stadium, wo man oft noch mit einfachen Maßnahmen helfen kann. Fünf Symptome sollten Warnsignale für den Beginn sein. Wichtig ist auch, wie schnell Angehörige, Arbeitskollegen und Freunde das Problem bei jemandem erkennen. Wichtig zu wissen: Das subjektive Stressempfinden kann als unerträglich erlebt werden und hat oft nur ganz wenig mit objektiver Belastung zu tun. Was andere für gut bewältigbar halten, kann für den Betroffenen eine unüberwindbare Hürde sein.

ERKENNUNGSMERKMALE DES „STILLEN BURNOUTS“:

1. SCHNELL MÜDE UND ENERGIELOS
Erholungsphasen reichen nicht aus, um zu seiner Kraft zurückzufinden. Man fühlt sich ausgelaugt und ist kaum leistungsfähig, braucht für alles viel länger. Konzentration, Geduld und die Qualität der Arbeit lassen nach. Dadurch wächst der Druck noch weiter an. Man neigt jetzt dazu, die verminderte Leistungsfähigkeit zu überspielen und zu verheimlichen – durch noch längere Arbeitszeiten, aber auch durch Medikamente, Alkohol oder Drogen.

2. SCHLAFLOS

Solange man noch gut schlafen kann, ist alles halb so schlimm. Liegt man aber nachts wach und grübelt, obwohl man eigentlich müde ist, oder man kann aufgrund der Anspannung nicht ein- oder durchschlafen, dann ist es höchste Zeit Hilfe zu suchen.

3. SCHLECHT DRAUF

Ein Gefühl der Leere, der Machtlosigkeit und Enttäuschung herrschen vor. Man wird zynisch, verurteilend, auch sich selbst gegenüber. Das Wesen verändert sich, man erkennt sich selbst nicht wieder, lässt andere nicht mehr an sich heran.

4. ZURÜCKGEZOGEN UND PASSIV

Man will sich nicht mehr treffen, zieht sich in die Isolation zurück und nimmt sich für nichts mehr Zeit, was früher Spaß



gemacht hat. Auch Hobbys machen keine Freude mehr. Man bewegt sich kaum noch.

5. GESUNDHEITLICH ANGESCHLAGEN
Verschiedene körperliche Beschwerden kommen und gehen. Kopf- und Rückenschmerzen, Infekte, Magen-Darmbeschwerden, Muskelverspannungen treten häufiger auf. Manche flüchten sich auch unbewusst in schwere Krankheiten.

WAS HILFT, DAS BURNOUT AUFZUHALTEN?

Bei rechtzeitiger Anwendung haben speziell Natursubstanzen, die auch sogenannte „Adaptogene“ (Hilfen zur Stressanpassung) sind, die Kraft, eine Balance der Psyche ohne nebenwirkungsreiche Psychopharmaka wiederherzustellen.

DIE SCHLAFBEERE ASHWAGANDHA

Wird man von innerer Anspannung, Nervosität, Angst und Panik überrollt, ist man mentalem Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgesetzt bzw. kann nicht gut schlafen, ist die indische Anti-Stress-Pflanze *Ashwagandha* genau die richtige Wahl. Das Kraut beruhigt die Cortisol-Ausschüttung binnen weniger Minuten. Man wird gelassen, klar im Kopf und entspannt. Schlaf ist wieder möglich. Die besonders entspannenden Tiefschlafphasen werden leichter erreicht, wodurch der Körper besser regeneriert.



DAS WIKINGERKRAUT RHODIOLA

Benötigt man hingegen mehr Energie, ist das Power-Gewächs *Rhodiola* noch idealer. Es verbessert Wohlbefinden und Antrieb, erhöht das Glückshormon Serotonin und das Antriebshormon Dopamin. Damit hilft es gegen Depressionen und ist ideal für Ängstliche, Trauernde und Überfürsorgliche. Es hilft auch bei saisonalen af-



fektiven Störungen. Man bekommt schnell wieder einen klaren Kopf und hat seine Emotionen wieder besser im Griff. Bei bipolaren Störungen ist *Rhodiola* allerdings nicht geeignet, da manische Phasen verstärkt werden könnten. Beim *Rhodiola Mix*, einer Mischung mit *Cordyceps Vitalpilz* und *Yams*, kommt die stärkende, ausgleichende und antidepressive Wirkung noch mehr zum Tragen. Stress resistenter wird man durch alle genannten Natursubstanzen. Es ist auch möglich, *Ashwagandha* abends und *Rhodiola* morgens zu nehmen.

DER WEGWEISER IM LEBEN BRAHMI

Auch *Brahmi*, das wichtigste „Bewusstseinsmittel“ im Ayurveda, ist ein starkes Adaptogen und ermöglicht dem Körper die Anpas-

sung an den Stress, indem es Stresshormone reguliert. *Brahmi* verbessert ebenfalls die Schlafqualität, reduziert durch Stress verursachte Verstopfung und mindert Muskelverspannungen. Vor allem schützt *Brahmi* das Gehirn. Stresshormone im Übermaß zerstören Gehirnzellen, da diese pausenlos stimuliert werden. Es werden außerdem weniger Gehirnzellen neu gebildet. *Brahmi* stärkt außerdem die Funktion der Nebennieren, unser wichtigstes Stressbewältigungsorgan. *Brahmi* kann Burn-Out aufhalten, wenn es rechtzeitig eingesetzt wird. Antidepressive Wirkung hat die Pflanze auch noch, was sich durch die Veränderungen der Gehirnchemie sowie die antioxidative Wirkung



erklären lässt. Die enthaltenen Bacoside erhöhen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA usw., Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin. Allein ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die bei Daueranwendung zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert *Brahmi* die Wahrnehmung.

DER NERVENHEILER HERICIUM

Der *Hericium Vitalpilz* stärkt das Nervenkostüm bei schwachen Nerven. Der Pilz ist einfach phantastisch für die Regeneration des Nervengewebes. Er regt nachweislich die Produktion von Nervenwachstumsfaktoren an und baut die Myelinschichten der Nerven wieder auf. Durch seine stimmungsaufhellende Wirkung ist er geeignet bei Nervosität, innerer Unruhe, nervlich bedingten



Blutdruckschwankungen, Depressionen, Ängsten (etwa Prüfungsangst) und Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Beschwerden. Er ist ebenfalls ein Adaptogen und sorgt dafür, dass Stresshormone den Körper weniger leicht überrollen und schädigen können. ☺